

ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OSNOVNOŠOLCE



Šolsko leto 2023/2024



ZDRAVSTVENA VZGOJA ZA OTROKE IN MLADINO

Osnovnošolsko obdobje je obdobje velikih sprememb, kjer različni dejavniki vplivajo na razvoj posameznika. Prav zaradi občutljivosti v času odraščanja potrebujejo otroci skrb, pozornost in vzgojo odraslih. Vzgoja za zdravje je pomemben in nepogrešljiv del promocije zdravja in je definirana kot planiran proces za doseganje znanja povezanega z zdravjem ali boleznijo. Pri tem je seveda potrebno upoštevati njene zakonitosti kot dinamičen proces učenja. Vzgoja za zdravje ni samo širjenje informacij in informiranje, ampak je aktivni proces učenja ob upoštevanju lastnih izkušenj in socio-ekonomskih faktorjev. Namen vzgoje za zdravje je informirati in motivirati posameznika ali skupino k skrbi za svoje zdravje. Z različnimi programi pa omogočamo posamezniku pridobivanje znanja, oblikovanje stališč in vedenj za zdrav slog življenja (povzeto po NIJZ).

Zakon o osnovni šoli (Ur. L. RS št. 81/06) navaja dolžnost sodelovanja šole z zdravstvenimi zavodi. Na podlagi Pravilnika za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni (Ur. L. RS št. 19/98 vključno s spremembami) se je od šolskega leta 2015/2016 izoblikoval priročnik *Za boljše zdravje otrok in mladostnikov*. V priročniku so priporočene vsebine, ki predstavljajo minimalni standard in smo jih izvajalci dolžni izvesti v osnovni šoli. Na tak način se poenoti zdravstvena vzgoja otrok in mladostnikov po celotni Sloveniji. Poleg obveznih vsebin lahko izvajalke v šoli izvajamo tudi druge vsebine glede na vaše želje in potrebe.

Z zdravstveno vzgojnimi delavnicami se vključujemo v program vrtcev, osnovnih in srednjih šol občin Nova Gorica, Kanal ob Soči, Brda, Šempeter-Vrtojba, Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko.

Za načrtovanje dejavnosti nas odgovorni zaposleni na posamezni šoli kontaktirajo na spodnji kontakt. V kolikor je na posamezni šoli prišlo do morebitnih kadrovskih sprememb in zamenjave odgovornega za zdravstveno vzgojo, vas vljudno prosimo, da nam to sporočite.

Kontaktne osebe: Tereza Doplihar, mag. zdr. nege; Jana Vitežnik, dipl. m. s.

E-pošta: tereza.doplihar@zd-go.si ; jana.viteznik@zd-go.si

Službeni telefon: 031 602 403

Telefon pisarne: (05) 33 83 255

Na službene mobilne telefone lahko kličete ob delavnikih od 7:00 do 15:00 ure. Če se zaradi narave dela ne javimo na klic (predavanje po šolah, vrtcih, različne delavnice ali druge aktivnosti), pošljite SMS sporočilo, e-pošto oziroma pokličite kasneje. Odgovorimo vam takoj, ko je to mogoče.

PROGRAM ZDRAVSTVENE VZGOJE ZA OSNOVNOŠOLCE

Program zdravstvene vzgoje za osnovnošolce vsebuje za vsako starostno skupino oz. razred določene delavnice. V prvi tabeli so predstavljene vsebine, ki jih priporoča Nacionalni inštitut za javno zdravje in se izvajajo kot obvezne vsebine. V drugi tabeli pa so predstavljene naše dodatne vsebine. Vse delavnice se dotikajo ključnih tem zdravega načina življenja otrok in mladostnikov predvsem pa spodbujajo k bolj zdravim navadam (zdrave navade, osebna higiena, preprečevanje poškodb, odraščanje, medosebni odnosi...).

RAZRED	OBVEZNA VSEBINA NIJZ (Nacionalni Inštitut za Javno Zdravje)	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)	DODATNA IZBIRNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)
1.	<i>Zdrave navade</i>	2 uri		
2.	<i>Osebna higiena</i>	2 uri		
3.	<i>Zdrav način življenja</i>	2 uri	<i>Rojstvo</i>	1 ura
4.	<i>Preprečevanje poškodb</i>	2 uri	<i>Raziskujmo svet - čutila</i>	1 ura
5.	<i>Igraj se z mano - zasvojenost</i>	2 uri	<i>Ko iz majhnega nastane veliko - puberteta</i>	1 ura
6.	<i>Odraščanje – dve plati medalje</i>	2 uri		
7.	<i>Pozitivna samopodoba in stres</i>	2 uri	<i>Bodi svoboden, reci NE - zasvojenost</i>	1 ura
8.	<i>Medosebni odnosi</i>	2 uri	<i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i>	1 ura
9.	<i>Vzgoja za zdravo spolnost</i>	2 uri		
Po dogovoru			<i>Tehnike sproščanja (6.r)</i>	1 ura
			<i>Varno s soncem</i>	
			<i>Prva pomoč - praktično</i>	2 uri

TABELA VSEBIN NIJZ

RAZRED	OBVEZNA VSEBINA NIJZ (Nacionalni Inštitut za Javno Zdravje)	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
1.	<i>Zdrave navade</i>	2 uri	Učenci preko različnih aktivnosti spoznajo zdrave navade (osebna higiena, zdrava prehrana, gibanje, počitek).
2.	<i>Osebna higiena</i>	2 uri	Učenci preko zgodbe utrdijo in dopolnijo znanje o osebni higieni. Spoznajo osnovne pripomočke ter osvojijo tehniko umivanja rok.
3.	<i>Preprečevanje poškodb</i>	2 uri	Učenci osvojijo pomen samozaščitnega delovanja v skrbi za lastno zdravje in zdravje svojih najbližjih. Preko praktičnega prikaza osvojijo osnovno znanje iz nudenja prve pomoči v primerih določenih poškodb.
5.	<i>Igraj se z mano - zasvojenost</i>	2 uri	Učenci razvijajo in krepijo veščine, ki vplivajo na njihove socialne kompetence. Spoznajo razliko med dovoljenimi in nedovoljenimi drogami, seznanijo se z osnovnimi informacijami kako in zakaj nastane zasvojenost ter kako se kaže. Poudarek je na zasvojenosti z IKT.
6.	<i>Odraščanje – dve plati medalje</i>	2 uri	Namen delavnice je, da se učenci seznanijo z telesnimi in duševnimi spremembami v obdobju mladostništva. Prav tako spoznajo dejavnike tveganja in varovalne dejavnike, ki so pomembni za zdravo rast in razvoj.
7.	<i>Pozitivna samopodoba in stres</i>	2 uri	Preko različnih aktivnosti učenci utrdijo pozitivna prepričanja o sebi. Spoznajo dogajanje v telesu med stresom ter se naučijo različnih postopkov tehnik za umirjanje in sproščanje.
8.	<i>Medosebni odnosi</i>	2 uri	Učenci preko različnih iger osvojijo in okrepijo komunikacijske veščine. Spoznajo pomen zaupanja in spretnosti poslušanja pri razvijanju dobrih medosebnih odnosov.
9.	<i>Vzgoja za zdravo spolnost</i>	2 uri	Učenci se seznanijo o različnih vidikih spolnosti (duševnih, socialnih, telesnih). Učenci se naučijo ločiti med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Spoznajo zgradbo in delovanje ženskih ter moških spolnih organov. Seznanijo se z osnovami kontracepcije ter spolno prenosljivimi boleznimi.

TABELA DODATNIH IZBIRNIH VSEBIN

RAZRED	DODATNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA DELAVNICE (šolska ura- 45 min)	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
3.	<i>Rojstvo</i>	1 ura	Učenci se seznanijo z različnostjo spolov. Spoznajo proces oploditve, potek nosečnosti, razvoj otroka in rojstva. Spoznajo tudi osnovna dogajanja v razvoju otroka med nosečnostjo in ob porodu.
4.	<i>Raziskujmo svet - čutila</i>	1 ura	Učenci spoznajo anatomijo in fiziologijo posameznega čutila ter preko različnih poskusov poglobijo zavedanje o pomenu čutil v vsakdanjem življenju.
5.	<i>Ko iz majhnega nastane veliko - puberteta</i>	1 ura	Učenci se seznanijo s telesnimi in duševnimi spremembami, ki se dogajajo v času pubertete.
7.	<i>Bodi svoboden, reci NE!</i>	1 ura	Učenci se seznanijo s škodljivostjo pasivnega in aktivnega kajenja ter s tem, da je kajenje oblika zasvojenosti. Ob praktičnem poskusu kajenja učencem optično prikažemo količino katrana v cigareti. Učenci prepoznajo in oblikujejo stališča v odnosu do alkohola. Preko preizkusa z alko očali, spoznajo učinke opitosti oz. zlorabe psihoaktivnih snovi. Učence spodbudimo h kritičnemu mišljenju in lastni odgovornosti, glede zasvojenosti.
8.	<i>Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</i>	1 ura	Učenci v prvem delu pridobijo teoretična izhodišča o pomenu zgodnje prepoznavne in pravilnem zaporedju ukrepov temeljnih postopkov oživljanja ter pravilni uporabi Avtomatskega Eksternega Defibrilatorja – AED. V nadaljevanju sledi praktičen preizkus oživljanja na lutki.
6.	<i>Tehnike sproščanja</i>	1 ura	Učence želimo spodbuditi k skrbi za svoje duševno zdravje – skupaj ugotavljamo kako se lahko sprostimo pred stresnimi dogodki ter izvedemo različne tehnike sproščanja (vizualizacija, trebušno dihanje,...).



Po dogovoru	<i>Varno s soncem</i>	1 ura	Učence preko predstavitve seznanimo s zgradbo kože, njenim delovanjem ter opozorimo na pomen pravilne naravne ter kemične zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov.
Po dogovoru	<i>Prva pomoč praktično</i>	1 ura	Učenci preko praktičnega prikaza prve pomoči spoznajo različne pripomočke ter prvo pomoč pri odrgninah, zlomih, vrezninah...



DODATNE VSEBINE

Delavnice so nastale v sklopu nadgradnje preventivnih programov projekta Centra za krepitev zdravja. Cilj delavnic je motivirati osnovnošolce, da nadgradijo svoje znanje in okrepijo svoje zdravje.

RAZRED	DODATNA VSEBINA	ČAS TRAJANJA DELAVNICE	NAMEN POSAMEZNE DELAVNICE
3. razred Izvajalka: Teja Ferfolja	<i>ABC vadba</i>	1 ura	Vadba je namenjena spoznavanju osnovnih motoričnih sposobnosti otrok, saj je okno priložnosti za kakovostni razvoj le-teh, v prvi triadi OŠ. Delavnica se izvaja v telovadnici/na igrišču.
6.razred Izvajalka: Teja Ferfolja	<i>Vaje za mišično moč in gibljivost</i>	1 ura	Pri najstnikih je opažena problematika slabe drža med sedenjem in tudi pri osnovni hoji. V ta namen učenci spoznajo vaje, ki doprinesejo k izboljšanju osnovne drža ali pa le za ohranjanje dobrega osnovnega položaja telesa. Delavnica se izvaja v telovadnici/na igrišču.
4. razred Izvajalka: Jerica Gruden	<i>Osnove zdrave prehrane</i>	1 ura	Učenci pridobijo znanje s področja pomena hranil, skupine živil, ritma prehranjevanja in sestave zdravega krožnika.
5. razred Izvajalka: Jerica Gruden	<i>Sladkor in sladka živila</i>	1 ura	Učencem se predstavi živila z dodanim sladkorjem, razlike med posameznimi vrstami pijač in dodanim sladkorjem. Vsebnost sladkorja v živilih se nazorno prikaže na praktičen način.
6. razred Izvajalka: Jerica Gruden	<i>Sladke in energijske pijače</i>	1 ura	Učenci se seznanijo s sestavo sladkih in energijskih pijač, vsebnostjo sladkorja ter njihovem učinku na telo.



SVETOVALNICA ZA MLADE

Kljub boljši dostopnosti do najrazličnejših informacij tudi preko spleta, se mladim poraja veliko vprašanj, na katere velikokrat nimajo pravega odgovora in zaradi katerih se kdaj znajdejo v stiski, dilemi. Poleg tega pa za nasvet včasih ne vedo, na koga naj se obrnejo.

Tudi v tem šolskem letu je na voljo Svetovalnica za mlade. Na ta način želimo priti v stik z mladimi oziroma jim pomagati ter jih usmeriti do ustreznega strokovnjaka. Svetovalnico lahko po predhodnem dogovoru izvedemo tudi na šoli v času odmora ali po zaključku pouka.

URNIK SVETOVALNICE	NAMEN SVETOVALNICE
<i>vsak PRVI ponedeljek v mesecu od 13.00 do 14.30 v ZD Nova Gorica, vhod iz Gradnikovih brigad, prvo nadstropje levo, pisarna zdravstvene vzgoje za otroke in mladino.</i>	<p>Iščeš pravi odgovor? Iščeš odgovor na svoje posebno vprašanje, pa ne veš, koga bi vprašal? Te kaj žuli? Zdravstveno-vzgojne delavnice na tvoji šoli niso odgovorila na vsa tvoja vprašanja? Bi se želel še s kom drugim pogovoriti? ...</p> <p>V kolikor ti urnik ne dopušča, da prideš mimo, smo ti na voljo tudi preko e-pošte: zvom@zd-go.si</p>